



RECETAS CON MIMO



¿CÓMO REEMPLAZAR EL HUEVO EN LAS PREPARACIONES?

Una cucharada semillas de chia o de lino + 3 cucharadas de agua son equivalentes a un huevo.

Mezcla una cucharada sopera de semillas de chía o de lino junto a tres cucharadas soperas de agua tibia.

Este mix se debe dejar reposar en un bowl hasta que se hidrate. Es mucho mejor si las semillas están trituradas o molidas, algo que se consigue en pocos segundos con el molinillo de café o procesador, ya que se obtiene una textura espesa y gelatinosa con más efectividad, en menos tiempo, más fina y más similar al huevo batido.

El uso de este recurso hace que nuestra preparación se vuelva más densa y pegajosa además de aportar un ligero sabor a nuez, por esto es ideal para pancakes, muffins, crepes, panques y galletas.



COOKIES DE AVENA, BANANO Y COCO

INGREDIENTES

2 tazas de avena en hojuelas

1 taza de coco rallado natural

3 bananos muy maduros

Opcional: chispas de chocolate



PREPARACIÓN

Precalienta el horno a 140°C.

Pisa los bananos y vuécalos en un bowl.

Agrega el coco y la avena.

Mezcla muy bien hasta integrar los tres ingredientes.

Deja reposar el mix 10 minutos.

Pasado el tiempo, toma una bandeja para horno, coloca tu base de silicona y comienza a formar las galletas con la ayuda de una cuchara.

Si decides sumar chispas de chocolate, este es el momento!

Hornea por 15 minutos.

PALITOS DE ZANAHORIA ASADOS CON QUESO PARMESANO

INGREDIENTES

Palitos de zanahoria
delgados

Aceite de oliva extra
virgen

Queso parmesano
rallado

A gusto: cilantro y
pimienta



PREPARACIÓN

Precalienta el horno 180°C.

Elige una fuente para horno y aplicale un poquito de aceite de oliva extra virgen.

En un bowl coloca los palitos de zanahoria y agrega aceite de oliva extra virgen, queso parmesano y pimienta hasta que queden cubiertos con la mezcla.

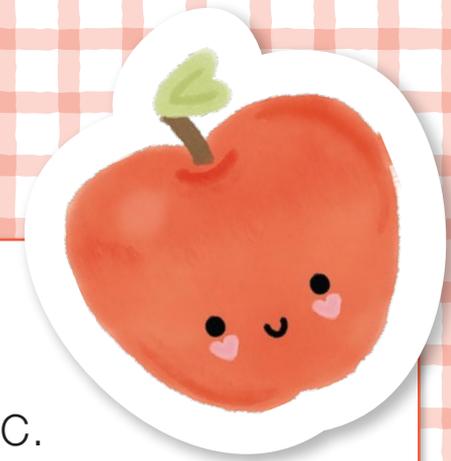
Revuelve todito muy bien, hasta lograr que se integren al 100%!

Luego, acomoda uno a uno en la fuente para horno.

Cocina por 25 minutos aproximadamente o hasta que queden tiernos.

Retíralos del horno, espolvorealos con cilantro y gozalos!

PANQUÉ DE MANZANAS HÚMEDO



INGREDIENTES

- 1½ tazas de harina de avena
- ½ taza de harina de almendras
- 4 manzanas
- 2 huevos
- 1 taza de yogurt griego natural
- 1 cucharada de canela
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharada de aceite de coco derretido
- 1 cucharada de polvo para hornear
- Opcional para endulzar: pasta de dátiles, azúcar de coco o panela
- A gusto: nueces de nogal



PREPARACIÓN

Precalienta el horno a 180°C.

El primer paso es rallar las manzanas. Puedes dejarles la cáscara si quieres.

En un bowl agrega los huevos, el azúcar o la pasta de dátiles y el aceite de coco.

Bate todito hasta lograr un mix homogéneo.

Suma las harinas, la canela y el polvo para hornear. Vuelve a mezclar.

Finalmente, vuelca la manzana rallada y los trocitos de nueces. Revuelve con mucho mimo y vuelca la preparación a tu molde

Hornea por 45 minutos aproximadamente! Haz la prueba del cuchillo. Ya saben que cada horno es un mundo!

MUFFINS DE CACAO Y ZUCCHINI



INGREDIENTES

- 1½ tazas de harina de arroz integral
- 2 huevos
- 1½ zucchini rayado bien finito
- ½ de cacao en polvo 100% natural
- ¼ taza de yogurt natural
- 1 cucharadita de canela
- ¼ taza de aceite de coco
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- Opcional: trocitos de chocolate y pasta de dátiles para endulzar

PREPARACIÓN

Precalienta el horno a 180°C.

Elige dos bowls. En uno mezcla los ingredientes secos. En el otro, el aceite de coco, el yogurt y los huevos.

Cuando todo este bien pegadito agrega a la mezcla de los ingredientes secos los húmedos y mezcla todito hasta que se integre.

Agrega el zucchini rallado al bowl y junto a los trocitos de chocolate y mezcla.

Vuelca el mix a tus moldes favoritos y hornea por 40 minutos.

Deja reposar unos minutitos y si quieres puedes rallar un pedacito de chocolate por toda la superficie.... y voilá!



BOMBITAS DE CACAO Y NARANJA



¡INGREDIENTES

- 1 taza de datiles
- ½ taza de harina de almendras
- 2 cucharadas de cacao en polvo natural
- 2 cucharadas de jugo de naranja exprimido
- A gusto: ralladura de naranja

PREPARACIÓN

- Vuelca todos los ingredientes en un procesador de alimentos y mixea hasta que se integren por completo.
- Retira y haz bombitas con tus manos.
- Si eres muy fan como yo del chocolate, rebozalas en cacao!
- Llevalas al freezer por 30 minutos y disfrútala. ¡Son deliciosas!



BROWNIES DE AGUACATE

INGREDIENTES

- 1 aguacate hass
- 2 huevos
- 4 cucharadas de miel o de pasta de dátiles
- 2 tazas de harina de almendras
- 1 taza de cacao en polvo natural
- 1 pizca de polvo para hornear
- 1 cucharada de aceite de coco
- A gusto: nueces



PREPARACIÓN

Precalienta el horno a 180°C.

Parte el aguacate y con una cuchara retira todo su contenido. Agrégalo en tu procesador de alimentos junto con los huevos y la miel o pasta de dátiles. Actívalo hasta que quede una pasta verde homogénea.

En un bowl vierte tu mix y añade los ingredientes secos. Revuelve hasta que todito este bien juntito.

Cubre tu fuente para horno con papel y vuelca la preparación. Coloca por encima las nueces a tu gusto.

Lleva al horno por 25 minutos.

Pasado el tiempo, deja que se enfríe para cortar.

MUFFINS DE ZANAHORIA Y BANANO

INGREDIENTES

2 zanahorias medianas
ralladas

2½ tazas de avena en
hojuelas

3 bananos medianos
bien maduros

2 huevos

¼ de taza de miel

1 cucharadita
de canela

1 cucharada
de polvo para
hornear

A gusto: jengibre



PREPARACIÓN

Precalienta el horno a 180°C.

Agrega los bananos, la miel y los huevos a
tu procesador y mixea.

Luego el resto de los ingredientes excepto
las zanahorias ralladas.

Cuando obtengas una mix homogéneo
retira, agrega la zanahoria y mezcla.

Con la ayuda de una cuchara,
rellena tus moldes de muffins de
silicona.

Hornea por aproximadamente
25 minutos. Deja enfriar unos
minutitos y disfruta!



DIP DE ESPINACAS



INGREDIENTES

- 1 atado de espinacas
- 1 huevo
- 2 cucharadas de queso crema
- 2 puñados de queso en hebras
- A gusto: nuez moscada

PREPARACIÓN

Precalienta el horno a 180°C.

Lava, corta en pedacitos pequeños y lleva a una sartén o un wok la espinaca hasta que se cocine y se reduzca.

Apaga el fuego y agrega el queso crema, el queso en hebras y la nuez moscada.

Deja enfriar unos pocos minutos y por último suma el huevo y mezcla con muuuucho mimo

Coloca el mix en una fuente y déjala gratinando por 15 minutos aprox.

Pasado el tiempo, ¡a disfrutar!



MUFFINS DE ACELGA Y CHAMPIÑONES

INGREDIENTES

2 huevos

1 taza de harina de avena o de arroz

Acelga

Champiñones en trocitos

1 chorrito de aceite de oliva extra virgen

½ diente de ajo

Opcional: pimienta

PREPARACIÓN

Agrega todos los ingredientes a tu licuadora, a excepción de los champiñones, y activala!

Cuando logres una mezcla homogénea, vuélcala en tus moldes de silicona.

El siguiente paso es saltear 3 minutitos los champiñones con el ajo.

Finalmente, sumalos con mucho mimo a tu mix de acelgas.

Llévalos al horno por 20 minutos aproximadamente.



COMBINACIONES WOW PARA SMOOTHIES!

Fresas, banano y mango

Banano, mantequilla de mani y leche de almendras

Naranja, zanahoria, mango, jengibre, curcuma

Banano, arándanos, piña y leche de almendras

Mango, durazno y datiles

Durazno, naranja, banano y fresas

Ten en cuenta:

Las leches vegetales las puedes
reemplazar por tu preferida.

Los bananos congelados suman mucha textura a
la preparación. Un rato antes, córtalos en rodajas y
llévalos al freezer.

Desayunar y volver a meterse a la cama es un
lujo... y no los diamantes!



